

# رابطه جنسی در دوران بارداری

زنان باردار و همسران آنها غالباً این سوال را مطرح می‌کنند که آیا رابطه جنسی در دوران بارداری مجاز است و انجام فعالیت‌های جنسی چه عواقبی می‌تواند در پی داشته باشد؟ آیا می‌توان از رابطه جنسی جهت القای زایمان استفاده کرد

# عوامل موثر بر فعالیت جنسی در دوران بارداری

- ❖ خواسته یا ناخواسته بودن بارداری حاضر
- ❖ وضعیت عمومی زن در دوران بارداری
- ❖ مشکلات و عوارض پزشکی تجربه شده توسط زن در دوران بارداری
- ❖ توصیه های مراقبین بهداشتی نسبت به وضعیت زن باردار
- ❖ ارتباط جنسی و راحتی و توانایی زوج در برقراری پیش از بارداری که شامل تعداد دفعات نزدیکی و رضایت جنسی و... است .

# فعالیت جنسی در دوران بارداری

❖ اکثر مطالعات نشان دهنده آنست که تمایل جنسی زنان در طول دوران بارداری دارای تنوع دوره ای است.

❖ براساس پژوهشها فعالیت جنسی زنان در طول بارداری ، تحت تاثیر الگوهای جنسی آنها پیش از بارداری بوده و اغلب آنها با کاهش در میزان فعالیت جنسی در دوران بارداری روبرو می شوند. با افزایش سن بارداری ، معمولاً تعداد نزدیکی ها بشدت کاهش می یابد. اما در تحقیقات مختلف ، هیچ ارتباطی بین مقاربت مکرر و زایمان پیش از موعد به دست نیامد.



# شرایط محدودیت فعالیت جنسی در دوران بارداری

- ❖ انقباض زودرس رحمی و خونریزی واژینال ❖ سابقه تهدید به سقط
- ❖ سابقه زایمانهای زیاد (بیش از ۵ بارداری) ❖ سابقه زایمان زودرس
- ❖ سابقه فشار خون افزایش یافته در اثر بارداری ❖ وجود جفت سر راهی (جفتی که در پایین رحم قرار گرفته است.)
- ❖ وجود بیماریهای آمیزشی در همسر و یا شک ❖ نارسایی گردن رحم (وقتی طول آن در سونوگرافی کمتر از ۳ سانتی متر گزارش شود و گردن رحم زودتر از موعد آماده زایمان گردد.)
- ❖ ۴ هفته آخر بارداری

## موانع فرهنگی مذهبی و فعالیت جنسی در دوران بارداری

- ❖ در بسیاری از فرهنگها، ممنوعیتی برای فعالیت جنسی در دوران بارداری وجود ندارد. بسیاری از آمریکاییهای مکزیکی تبار، فعالیتهای جنسی را برای لغزنده نگه داشتن واژن در طی بارداری لازم می دانند. از سوی دیگر برخی فعالیت جنسی را در تمام طول بارداری منع کرده و آن را برای مادر و جنین خطر ناک می دانند.
- ❖ در برخی فرقه ها مانند هندوئیسم، نیز افراد از فعالیت جنسی در طی بارداری منع شده اند اما در شرع مقدس اسلام فعالیت جنسی در دوران بارداری مجاز بوده و لذت بردن از این امر از حقوق هر زوجی محسوب می شود

# فعالیت جنسی در دوره های مختلف بارداری

۱) سه ماهه اول بارداری

۲) سه ماهه دوم بارداری

۳) سه ماهه سوم بارداری



# سه ماهه اول بارداری

تهوع و استفراغ دوران بارداری از هفته ۶ بارداری آغاز می شود، در این دوران روابط جنسی و یا حتی تصور آن نیز ممکن است موجب بروز حالت تهوع در زنان باردار شود. اغلب زنان حس می کنند بویایی شان تقویت شده و هر بویی به نظرشان تهوع آور می رسد. بروز حساسیت سینه ها بویژه در سه ماهه اول در زنان چند زای شایع است و تحریک سینه ها در هنگام برانگیختگی جنسی می تواند دردناک باشد. بنابراین باید متوقف و یا محدود گردد.

# اقدامات لازم در سه ماهه اول

❖ در صورت خستگی، زمان آمیزش باید کوتاهتر شود. این خستگی فیزیکی به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد می شود و می تواند منجر به توقف فعالیت جنسی در بعضی از خانمها شود. به همسران اجازه دهید تا احساسات شما را در مورد آمیزش و لمس سینه ها درک کند. به او اطمینان دهید که هنوز دوستش دارید.

❖ بسیاری از خانمها در طی سه ماهه اول بارداری از زیر دل درد و کرامپها و کمر درد پس از ارگاسم شکایت می کنند. ماساژ کمر در این دوره علاوه بر مفید بودن احساس خوشایندی را نیز برای زنان باردار فراهم می نماید. بنابراین می توانید از همسران بخواهید محبتش را با ماساژ دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن به شما ابراز کند.



# سه ماهه دوم بارداری

❖ بافتهای داخل و اطراف واژن در این دوره دچار احتقان می شوند که این پرخونی ناشی از افزایش عروق خونی و خونرسانی در دوره بارداری است. بافتها متورم و قرمز مایل به ارغوانی می شوند و در تمام زمان باقیمانده از بارداری همین حالت را حفظ می کنند، بنابراین زنان باردار در حالت برانگیختگی فیزیولوژیک به سر می برند. این حالت برانگیختگی می تواند منجر به لغزنده شدن واژن بشود. در این دوره بازگشت به حالت عادی پس از ارگاسم ، نیازمند وقت بیشتری بوده و هیچگاه بصورت کامل انجام نمی شود. این حالت به همراه پرخونی لگن می تواند منجر به بروز کرامپها و کمر درد شود.

# اقدامات لازم در سه ماهه دوم

❖ در طی سه ماهه دوم بارداری، بدن زن باردار ویژگیهای حاملگی را بیشتر نشان داده و شکم نیز بزرگتر می شود. بنابراین قرار گرفتن در بعضی از وضعیتها از جمله پوزیشن رو در رو که مرد در بالا قرار گرفته؛ می تواند موجب بروز ناراحتی در زنان گردد، زیرا ایجاد هر فشاری بر سینه ها و شکم دردناک است. بنابراین می توانید از وضعیتهایی استفاده کنید که ، که فشار کمتری بر روی سینه و شکم شما وارد بیاورند. قرار گرفتن در وضعیت پهلو، وضعیت بهتری برای این دوره از بارداری است.

# اقدامات لازم در سه ماهه دوم

❖ حرکت جنین نیز می تواند موجب کاهش میل جنسی در بعضی از خانمها گردد. بسیاری از خانمها، با احساس حرکت جنین در طی فعالیت جنسی احساس گناه کرده و تصور می کنند جنین در حال مشاهده آنهاست. در حالی که این نگرانی کاملاً بی مورد است

❖ بسیاری از خانمها در این دوران و آغاز سه ماهه سوم افزایش فعالیت جنسی را گزارش کرده اند. این امر را می توان به افزایش میل جنسی زنان و کاهش ترس از سقط جنین در طی این دوره از بارداری نسبت داد.



# سه ماهه سوم بارداری

- ❖ سه ماهه سوم بارداری با مشکلات گوارشی و سوزش سردل، اغلب موجب آزار خانم باردار می شود و اگر هنگام نزدیکی زیر همسر قرار گیرد، مشکل شدیدتر می شود. این حالت می تواند با نزدیکی از پهلوی که به انرژی کمتری احتیاج دارد برطرف شود
- ❖ رحم نیز ممکن است به دنبال نزدیکی دچار انقباضی مداوم و طولانی مدت گردد (بویره اگر ارگاسم یک دقیقه یا بیشتر طول بکشد). برای بعضی از زنان این احساس خوشایند و لذت بخش بوده و برای دیگر زنان موجب بروز ترس و وحشت می شود زیرا نگرانند که اکسیژن به جنین نرسد یا او در طی انقباضات رحم صدمه ببیند. در حالی که این ترس بیهوده است و نباید نگران بود

# اقدامات لازم در سه ماهه سوم

❖ بسیاری از زنان از عدم ارضای جنسی در طی نزدیکی یا ارگاسم شکایت دارند. این حالت نیز طبیعی است. فقط می توانید در صورت تمایل، مدت معاشقه پیش از آمیزش را کمی طولانی تر کنید.

❖ به محض احساس فشار و انقباض رحم، به پهلوی چپ دراز کشیده و مدتی استراحت کنید. گرچه ضربان قلب جنین کمی کاهش می یابد، اما هیچ مدرکی مبنی بر خطر آفرین بودن این حالت موجود نیست. در این دوران، فاز بازگشت نیز پس از ارگاسم ناقص بوده و احساس برانگیختگی در زن، ادامه می یابد. بنابراین مدت معاشقه پس از آمیزش را کمی طولانی تر کنید تا این مدت به خوبی طی شود.

# اقدامات لازم در سه ماهه سوم

❖ بازگشت احساس خستگی در سه ماهه سوم بارداری برای بسیاری از زنان ازار دهنده است. (به دلیل کمبود خواب و تحمل وزن زیاد شکم). به محض احساس خستگی، وضعیتتان را تغییر دهید و یا به پهلوی چپ استراحت کنید. ماساز کمر علاوه بر کاهش درد و گرفتگی می تواند خوشایند بوده و ارتباط شما را با همسرتان حفظ کنید. از همسرتان بخواهید با جنین، حرف بزند این کار می تواند احساس نزدیکی بیشتری را بین شما، همسرتان و جنین ایجاد کند.



## چه وضعیتهایی برای یک زوج باردار مناسب و راحت تر است؟

❖ ممکن است با پیشرفت بارداری متوجه شوید که انتخاب وضعیت های جدید برای آمیزش جنسی ضروری است. ممکن است شکم شما باعث شود انتخاب برخی وضعیت ها برای شما ناراحت کننده باشد. به علاوه، توصیه می شود که از حدود ۱۶ هفتگی ( نزدیک به چهار ماهگی ) از خوابیدن به پشت ( تاқбаз ) خودداری کنید چرا که در این حالت؛ ممکن است فشار ناشی از وزن رحم بر روی عروق اصلی لگن موجب اختلال در گردش خون این ناحیه شود. بهتر است برای آمیزش جنسی یا به پهلوی خود بخوابید و یا بالا قرار گیرید .



بسیاری از زوجها در طی بارداری، تغییراتی را در روابط خود تجربه می کنند. اکثر آنها نزدیکی عاطفی و تعهد بیشتری نسبت به هم حس می کنند ولی عده ای هم ممکن است تصاد و کشمکش بیشتری احساس کنند.

زوجهایی که در دوران پیش از بارداری مشکلاتی را در روابط خود تجربه کرده و مسائل آنها تا پیش از بارداری حل نشده است، احتمالاً با تصاد بیشتری مواجه می شوند. زنانی که از نظر عاطفی احساس تنهایی می کنند، ممکن است نسبت به همسر خود احساس انزجار کنند. صحبت و همدردی در این زمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است

# چه زمانی باید با پزشک تماس بگیریم

اگر مطمئن نیستید که فعالیت جنسی در طی بارداری برای شما بی ضرر است حتما با پزشک یا ماما تماس بگیرید و یا در ملاقات حضوری موضوع را با او مطرح کنید. و یا اگر پس از آمیزش، درد، خونریزی، ترشحات غیر طبیعی و انقباضاتی را تجربه کردید که مدتی طول می کشند. حتما با پزشک در این مورد صحبت کنید.



# هم خوابگی با زنان باردار از دید قران

❖ دلیل فرموده خداوند متعال :

(وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ، فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ، فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ (بقره : ٢٢٢))

❖ از تو درباره (آمیزش با زنان هنگام حیض) می پرسند بگو :

زیان و ضرر است پس در حالت قاعدگی از (همبستری) با زنان کناره گیری نمایید و با ایشان نزدیکی نکنید، تا آنگاه که پاک می شوند، هنگامی که پاک شدند از جایی که خدا به شما فرمان داده است (و راه طبیعی زناشویی و وسیله حفظ نسل است) با آنان نزدیکی کنید».



# هم خوابگی با زنان باردار از دید پیامبر



همخوابگی و جماع با زن حامله منع شرعی ندارد بجز اینکه بعد از زایمان نبایستی تا پایان نفاس (خون بعد از وضع حمل) و بعد از غسل با زن نزدیکی یا جماع شود.

و نفاس نیز حکم حیض را دارد و لذا جماع در دوره ی نفاس حرام است اما شوهر می تواند بجز دخول از طریق دیگری با زن خود همخوابگی نماید به دلیل فرموده پیامبر صلی الله علیه وسلم : (إِصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ) «هرکاری غیر از آمیزش، با آنها انجام دهید».



# چند توصیه

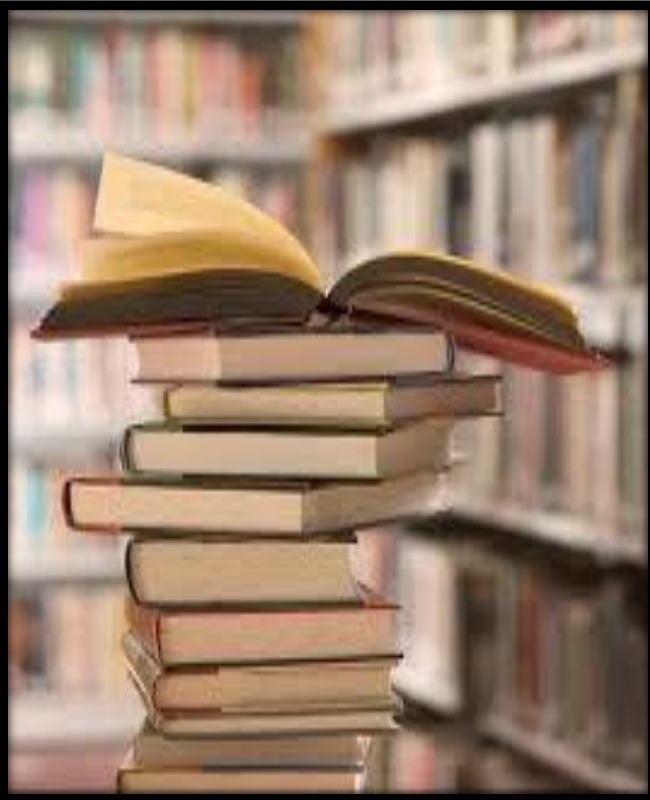


به خاطر داشته باشید فعالیت جنسی تنها به مفهوم دخول به واژن نیست، بوسیدن، نوازش کردن و در آغوش گرفتن ، همه می توانند فعالیت‌های جنسی خوشایندی باشند که جایگزین روابط همراه با دخول می شوند. همیشه کیفیت مهمتر از کمیت است!



# توصیه های پزشکی

❖ احساساتتان را در مورد فعالیت جنسی با همسرتان مطرح کنید، برای این کار باید جایی به غیر از اتاق خواب انتخاب کنید مثلاً در طی یک پیاده روی و یا وقتی برای شام با هم به یک رستوران رفته اید و یا در هر زمانی که می توانید خلوتی برای خودتان فراهم کنید. از اشارات و واژه های مخصوص به خودتان که فقط همسرتان می داند، برای طرح مباحثی که به مسائل جنسی اشاره دارند استفاده کنید و از این کار لذت ببرید



# منابع کتاب

- ❖ درسنامه اختلالات جنسی (دکتر شایسته جهانفر و دکتر میترا مولایی نژاد)
- ❖ کتاب حلیه المتقین
- ❖ ازدواج مکتب انسان سازی (دکتر پاک نژاد)